

Testnevelés fakultáció tanmenet

12. Évfolyam

Évi óraszám: 64 óra

| Témakörök | Óra | Tananyag | Követelmény |
|---------------------------|------------|---|--|
| ELMÉLETI ISMERETEK | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - Ókori és újkori olimpiák története - A harmonikus testi fejlődéshez kapcsolódó ismeretek - Egészséges életmód - Kondicionális képességek - Atlétika - Sportjátékok összehasonlítása - Torna | <ul style="list-style-type: none"> - Ismerje és tudja értelmezni a képességfejlesztéshez kapcsolódó alapvető fogalmakat. - Ismerje a rendszeres testedzés, a korszerű táplálkozás, a kapcsolódó higiénés szokások fontosságát. - Ismerje a tanult mozgások végrehajtását, mozgástechnikáit. <p>Legyen tájékozott a helyi tantervben szereplő sportágak jelentősebb hazai és nemzetközi eredményeivel.</p> |
| Alapképességfejlesztés | 8 | <p>Erő, állóképesség, gyorsaság és hajlékonyság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok.</p> <p>A mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatláncok.</p> | <p>Állítson össze és legyen képes bemutatni egy 64-ütemű szabad-vagy kéziszer gyakorlatot.</p> <p>Tudjon időre mászni. (lányok)</p> <p>Tudjon időre függeszkedni. (fiúk)</p> |
| Torna | 16 | Támasz- és függőszereken a 7.-11. évben tanult mozgásanyag tökéletesítése, elemkapcsolatok gyakorlása, Tornászós végrehajtásra törekvés. | |
| Talajtorna | | Fejenátfordulás, kézenátfordulás, gurulóátfordulás előre, hátra, összefüggő talajgyakorlat 8-10 elemből. | Mutasson be talajon egy legalább hét különböző elemekből álló gyakorlatot. |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| Szekrényugrás | | Terpeszátugrás (fiúknak) Guggoló átugrás lebegőtámasszal (lányoknak) | A tanult ugrások közül mutasson be egyet (első és második ív!) |
| Gyűrű | | Billenés támaszba. Vállátfordulás előre. Terpesz leugrás. | Állítson össze legalább 5 elemből álló gyakorlatsor. |
| Gerenda | | Felugrások, járások, fordulatok, mérlegállás, lebegőállás, guggolások, térdelések, ülések, leugrások. | Mutasson be legalább 6 elemből álló gyakorlatsort. |

| Témakörök | Óra | Tananyag | Követelmények |
|---------------------|-----|---|---|
| ATLÉTIKA | 10 | | |
| Futások | | Iramfutások, futóversenyek különböző távokon térdelőrajtból, indítással. | Ismerjék meg futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. |
| Ugrások | | Távolugrás homorító technikával. Magasugrás flopp technikával. | Legyen képes az ugrások helyes technikai végrehajtására minél jobb eredményre törekedve. |
| Dobások | | Kislabdahajítás keresztlépéssel. Súlylökés becsúszó technikával. | Legyen képes a dobások helyes technikai végrehajtására minél jobb eredményre törekedve. |
| Sportjátékok | 16 | | |
| Kézilabda | | 5-5 büntetődobás, gyorsindítás, kapuralövés, távolbadobás | A tanult mozgások pontos, készségszintű bemutatása. 5-5 büntetődobás |
| Kosárlabda | | Fektetett dobás jobb és baloldalra, büntetődobás gyakorlása | A tanult mozgások pontos, készségszintű bemutatása. 10-5 büntetődobás |
| Labdarúgás | | Összetett gyakorlatok, labdaemelgetés | Legyen képes biztonságos szlalom labdavezetésre. |
| Röplabda | | Kosárérintés: labda megfelelő érintés kialakítása, alkarérintés, felső nyitás | 1,5 m a fej fölött legyen képes fent tartani a labdát, |
| | | | |
| Küzdősportok | 2 | Esések, dzsúdó gurulás technika. Küzdőfeladatok párokban különböző testhelyzetekben. | Legyen képes készségszinten bemutatni, a különböző eséseket. |

Alapkövetelmények év végén.

Ismerjék a tanult tornagyakorlatok technikai végrehajtásának lényegét. Ismerjék az összekötő elemek szerepét, és tudjanak összeállítani egy-egy 6-8 elemből álló gyakorlatsort. Ismerjenek támadási és védekezési variációkat a sportjátékokban, azokat tudatosan alkalmazzák.

Tudjanak a játék helyzeteknek megfelelő döntéseket hozni. Tudjanak összeállítani egy kondicionáló programot. Ismerjék a tanult sportági technikákat, azok kondicionális feltételeit. Ismerjenek különböző képességfejlesztő gyakorlatokat, az erő, a gyorsaság és állóképesség különböző megnyilvánulási formáit. Legyenek tisztában a bemelegítés jelentőségével.

Ismerjék az összekötő elemek szerepét, és tudjanak összeállítani egy-egy 6-8 elemből álló gyakorlatsort. Ismerjék és alkalmazzák a rekreációs tevékenységeket életvitelükben. Tudjon végrehajtani a figyelem megosztását követelő gyakorlatokat. A felvételi előírások alapján legyen képes a kötélmászás, illetve függeszkedés technikai végrehajtására.